

Meningkatkan Kemampuan Melempar Bola Kasti
Melalui Latihan Kekuatan Otot lengan dan Bahu Pada Siswa
Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma



SKRIPSI

OLEH :

NOVI SAPITRI

NPM : 1113912093

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu*

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
TAHUN 2013**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku

Bengkulu, Januari 2013
Pembuat Pernyataan

Nopi Sapitri

Motto



Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu pekerjaan, kerjakanlah dengan sungguh sungguhnya pekerjaan yang lain hanya kepada Tuhan lah kamu berharap. (Q.S Alam Nasyroh:6-8)



Kemaua adalah tongkat keberhasilan, kesabaran adalah buah ketabahan, pengalaman adalah kemaajuan, dan air mata adalah siramandalam meniti kebahagiaan.



Orang yang paling baik ialah orang yang dapat menggembirakan orang lain dengan kebbaikannya.



Jadilah manusia yang mulia, suka menolong dan berbuat baik karena hal-hal itulah yang membedakan manusia dengan makhluk lain.

PERSEMBAHAN

Kulangkahkan kaki.....

Walau hanya satu langkah ke depan

Karena hanya itu yang mampu kulakaukan

Kubertdiri tegak

Walau kedua kakiku rapuh

Tapi ku harus berjuang

Mewujudkan impian meraih cita

Ya Allah ku mohon terus dan terus

Beri aku kekuatan agar dapat ku selesaikan

Dengan baik walau tak sempurna

Karena ku tahu, kesempurnaan hanyalah Milik Mu

Karya ini kupersembahkan untuk:

- Untuk orang-orang teristimewah dan selalu dihati Suami ku Dodi Hermon dan kedua buah hati ku Charien Nabila Sapitri dan Aqilla Salsalety sha Safitri yang selalu mendambadakan keberhasilan ingin menjadikan cita-citaku tergapai demi menyambut hari esok, serta memberikan dorongan, semangat motivasi untuk menyelesaikan studi.
- Untuk teman-teman seperjuangan St Penjaskesrek Program SKGI FKIP Universitas Bengkulu diSeluma Tahun 2013.
- Serta orang-orang yang telah membantuku dalam penyelesaian studi ini teruma Kepala Sekolah SD Negeri 156 Seluma dan teman sejawat dalam penyelesaian penelitian ini.

ABSTRAK

Novi Sapitri 2013. Meningkatkan Kemampuan Melempar Bola Kasti Melalui Latihan Kekuatan Otot lengan dan Bahu Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma

Dr. Osa Juarsa, M.Pd, Drs. Santun Sihombing, M.Si

Nopi Sapitri, Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah kekuatan otot lengan dan bahu dapat meningkatkan kemampuan melempar bola tenis pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma. Untuk mengetahui bagaimana prosedur latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dapat meningkatkan kemampuan melempar bola. penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Reseach*) Subjek penelitian ini adalah *Action Reseach* yaitu Penelitian Tindakan Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma Kabupaten Seluma yang terdiri dari laki-laki yang berjumlah laki-laki 15 orang dan perempuan 21 orang. Setelah seluruh rangkaian kegiatan tindakan penelitian siswa kelas IV SD Negeri 156 Seluma selesai dilaksanakan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat rangkaian prestasi pada lemparan bola terlihat jelas dari tabel tindakan yang dilakukan melalui pra siklus dan pada siklus I, siklus II, dan tes akhir. Hasil rata-rata yang didapat dari Lembar Observasi Dengan Nilai pada pra siklus yaitu 15,36 dikategorikan (Kurang), pada siklus I hasil rata-rata siswa yaitu 18,08 dikategorikan (Cukup), pada siklus II hasil rata-rata pada siswa yaitu 21,22 dikategorikan (Baik). Dari data yang dihimpun maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa kelas IV SD Negeri 156 Seluma dalam melakukan lemparan bola menjadi lebih baik dan adanya peningkatan setelah diberikan latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

Kata Kunci : Novi Sapitri, Bola Kasti, Meningkatkan Kemampuan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Siswa Kelas IV SD Negeri 156 Seluma

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Melempar Bola Kasti Melalui Latihan Kekuatan Otot lengan dan Bahu Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma". Skripsi ini disusun sebagai persyaratan akademis guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, demi kesempurnaan pada penulisan yang akan datang. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, maka skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Sehubungan dengan hal tersebut pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rambat NS, M.Pd sebagai Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
2. Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi. sebagai Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.
3. Bapak Dr. Osa Juarsa, M.Pd selaku pembimbing I.
4. Bapak Drs. Santun Sihombing, M.Si selaku pembimbing II.

5. Bapak Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku penguji III.
6. Bapak Drs. Beswaldi, M.Pd selaku penguji IV.
7. Ibu dan Bapak Dosen Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu.
8. Bapak/ Ibu Kepala Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma.
9. Guru-guru dan teman sejawat yang telah berkenan membantu penulis dalam pengumpulan data ini.
10. Para siswa kelas IV SD Negeri 156 Seluma atas kesediaannya menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Seluruh rekan-rekan seperjuangan di Program SKGJ yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi pada penulis.

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis. Semoga Allah Subhana Wa Ta, alla mencatat sebagai amal ibadah dan diberikan pahala yang berlipat ganda. Amin

Bengkulu, 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan	14
C. Kerangka Berpikir	14
D. Peralatan dan Fasilitas Permainan Kasti	16
E. Model Latihan	17
F. Hipotesis	18
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Prosedur Penelitian	20
D. Subjek Penelitian	21

E. Instrumen Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknis Analisi Data	23
G. Indikator Keberhasilan Tindakan	23
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	24
B. Pendalaman Pembahasan	34
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	37
 DAFTAR PUSTAKA	38
 LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

	Hal
1. Tabel Struktur Pembelajaran Penjaskes	15
2. Model PTK Oleh Kemmis & Taggart	20
3. Rentang Nilai Pelaksanaan Lembar Observasi guru dan Siswa.....	23
4. Hasil tes pra siklus lemparan bola (<i>Pre Test</i>)	25
5. Hasil tes lemparan bola pada siklus I	26
6. Hasil Observasi Aktifitas Guru Siklus I	28
7. Lembar Aktifitas Siswa Siklus I	29
8. Hasil tes lemparan bola pada siklus II	30
9. Hasil Observasi Aktifitas Guru Siklus II	32
10. Lembar Aktifitas Siswa Siklus I	33
11. Hasil Pengamatan Pra Siklus sampai Dengan Siklus II	34

DAFTAR GAMBAR

	Hal
1. Kegiatan Push-Up	11
2. Pola Lemparan Tangan Atas (Overhand)	13
3. Pola Lemparan Tangan Bawah (<i>Underhand</i>)	13
4. Pola Lemparan Tangan Samping (<i>Sidearm</i>)	13
5. Bentuk Latihan Gobak Sodor	18
6. Bertumpu Pada Telapak Tangan	18
7. Lempar Tangkap Bola Berpasangan	18
8. Lapangan Tes Kemampuan Melempar	22
9. Bentuk Tes Lemparan Bola	24
10. Diagram Batang Peningkatan Rata-Rata Pada Tes Pra Siklus, Siklus II	35
11. Subjek Penelitian SD Negeri 156 Seluma	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
1. Data Total Penilaian Siswa	39
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	40
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	42
4. Dokumentasi	44
5. Silabus Pembelajaran	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan diseluruh pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan tujuan untuk mencapai terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang selaras, serasi, seimbang antara pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohani. Sehingga menjadi manusia Indonesia yang kuat, sehat, segar, terampil, cerdas, bersemangat, disiplin, berprestasi, berkepribadian, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta mempererat persahabatan antar bangsa-bangsa di dunia, serta menjunjung tinggi kebesaran olahraga dan martabat bangsa. Depdiknas (2004 : 2-3).

“Fungsi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar mempunyai peran penting dalam pembinaan, pengembangan individu maupun kelompok dalam pembentukan gerak dasar, pertumbuhan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional, yang serasi, selaras dan seimbang”. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah dasar lebih diletakan untuk :

1. Memenuhi kebutuhan individu dalam bergerak
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani
3. Membentuk kemampuan dasar
4. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan
5. Menghindarkan diri dari penyakit kurang gerak dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

6. Menggairahkan belajar, menghindari kejenuhan dan stress dalam belajar
 7. Menanamkan disiplin, kerja sama, sportivitas dan perilaku patuh terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku.
 8. Mananamkan daya tangkap terhadap pengaruh buruk dari luar,
- Depdikbud, (1999:2)

Dari kutipan diatas dapat kita jabarkan bahwa pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting pada pendidikan sosial, sebab penjas kes mempunyai sifat universal yang artinya tidak membedakan suatu suku, kepercayaan, jenis kelamin, dan tingkat sosial dalam keluarga siswa. Tetapi pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bentuk pendidikan individu atau siswa yang mengutamakan kapasitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Manfaat olahraga pendidikan jasmani akan diperoleh apabila seseorang secara aktif terlihat langsung dengan kegiatan-kegiatan olahraga itu tanpa menjadi peserta yang aktif, siswa tidak akan dapat merasakan manfaatnya baik untuk pribadi maupun untuk masyarakat.

Dalam latihan atau belajar bermacam-macam cabang olahraga, seorang siswa/ atlet dituntut mempunyai kemampuan teknik, taktik, atau strategi permainan serta kemampuan membuat latihan yang tepat dan juga dibutuhkan kemampuan untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu metode latihan yang diberikan pada siswa disusun sesuai dengan petunjuk dilatih dengan baik dan benar. Selain itu juga jangan dilupakan faktor-faktor penunjang yang lain seperti mental, motivasi, sikap dan kepribadian,

makanan yang berkalori dan bergizi serta adanya keseimbangan antara kegiatan dan istirahat.

Pemantauan terhadap anak yang berpotensi dalam olahraga, sangat erat kaitannya dengan pencaharian bibit atlit yang berbakat. Oleh karena itu untuk mendapatkan bibit atlit yang berbakat perlu diadakan pemantauan terhadap anak-anak yang berpotensi untuk terus dikembangkan lebih lanjut, yang nantinya diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Sehubungan dengan itu, Soeharsono (1991:3) mengemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan atlit hendaknya sudah dilakukan pada sejak usia anak-anak atau usia muda. Hal ini penting sekali untuk diketahui oleh setiap calon guru pendidikan jasmani, karena pembinaan dan pengembangan atlit sejak usia muda akan dapat berhasil dibandingkan apabila dimulainya telah terlambat.

Hal ini disebabkan pada anak-anak yang berusia muda masih belum banyak pengaruh-pengaruh yang negatif yang mungkin menjadi faktor penghambat dalam usaha pengembangan potensi olahraga. Dengan demikian, maka pembinaan dan pengembangan yang dimulai dari anak usia muda lebih menguntungkan karena :

- a. Bakat akan lebih berkembang lebih subur
- b. Organ tubuh, seperti jantung dan paru-paru kemampuan aerobik dan anaerobiknya telah berkembang sejak usia dini.
- c. Otot, fleksibilitas dan kekuatan otot lebih mudah dikembangkan sehingga kemampuan otot akan mudah lebih baik.
- d. Indera dan syaraf mulai dilatih dan dipacu sejak dini.
- e. Pertumbuhan tubuh akan dapat selaras

Untuk menentukan atau meraih prestasi puncak dari seorang atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum digolongkan menjadi faktor internal dan eksternal.

Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri atlet, sedangkan faktor eksternal adalah semua faktor yang berasal dari luar potensi dan kemampuan atlet, seperti pelatih, fasilitas dan pertandingan, kompetensi, organisasi, pendanaan, keluarga, iklim, cuaca, gizi dan lain-lain.

Terminologi dalam perkembangan gerak membahas pengertian beberapa istilah yang digunakan dalam studi perkembangan pada umumnya dan studi perkembangan gerak pada khususnya. Dengan memahami secara jelas mengenai istilah-istilah, maka pemahaman terhadap proses perkembangan menjadi lebih mudah.

Contoh pertumbuhan adalah bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lebar bahu, bertambahnya lebar panggul, bertambahnya ketebalan dada, bertambahnya berat badan. Contoh perkembangan adalah bayi yang belum bisa berjalan kemudian meningkat menjadi bisa berjalan tertatih-tatih 2 atau 3 langkah pada saat mengawali masa anak kecil, dan menjadi bisa berjalan dengan lancar sampai beberapa langkah.

Pada anak kecil mula-mula baru bisa memegang bola dan belum bisa memantul-mantulkannya kelantai, kemudian menjadi bisa memantul-mantulkan sekali dua kali, dan selanjutnya bisa melakukannya dengan gerakan yang lancar menggunakan 2 tangan atau 1 tangan berulang kali tanpa terlepas. Depdiknas (2004 : 4-6). Pada anak-anak sekolah dasar sangat senang bermain khususnya bermain kasti dikarenakan olahraga ini mudah dimainkan dan terutama untuk anak-anak di sekolah dasar.

Permainan kasti merupakan salah satu permainan bola kecil. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yakni regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mendapat nilai dengan memukul bola kemudian berlari mengelilingi lapangan. Sebaliknya, regu penjaga berusaha menangkap bola serta mematikan regu pemukul. Regu yang banyak mengumpulkan nilai menjadi pemenangnya. Permainan sederhana ini dapat dimainkan dilapangan yang tidak begitu luas.

Alat yang dibutuhkan dalam permainan kasti adalah bola dan alat pemukul dan bola terbuat dari karet alat pemukul terbuat dari kayu. Bentuk lapangan kasti adalah persegi empat yang dilengkapi tiang perhentian dan ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan ukuran lapangan yang ada atau dengan situasi keadaan setempat.

Permainan ini bermanfaat untuk melatih ketangkasan, ketepatan, kecepatan, keberanian, koordinasi antara melempar, menangkap, dan berlari. Jadi permainan ini boleh dijadikan dasar dalam berolahraga karena banyak sekali terdapat untuk membentuk unsur-unsur kesegaran jasmani.

Bermain dengan menggunakan alat bola adalah suatu jenis permainan yang paling menarik diantara permainan yang menggunakan alat. Entah itu menggunakan bola kecil seperti permainan kasti. Tidak aneh apabila sebagian besar untuk permainan yang ada dalam olahraga menggunakan bola sebagai alat. Dalam memainkan bola, ada sejumlah keterampilan dasar yang sifatnya umum yang digunakan dalam memainkan sebuah bola.

Keterampilan-keterampilan tersebut adalah: mengontrol bola (*ball control*), melempar bola (*throwing*), lempar tangkap (*tracking and trapping*),

memukul (*striking*). Keterampilan tersebut mayoritas menggunakan otot lengan guna untuk kegiatan melempar, menangkap

Beberapa bentuk keterampilan diatas untuk anak SD terutama kelas bawah belum begitu baik. Jadi dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk meneliti dan mempelajari cara meningkatkan kemampuan melempar bola kasti melalui kekuatan otot lengan dan bahu terutama pada siswa kelas IV sekolah dasar Negeri 156 Seluma.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah seperti dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah latihan kekuatan otot lengan dan bahu dapat meningkatkan kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma ?
2. Apakah dengan menerapkan prosedur latihan kekuatan otot lengan dan bahu dapat meningkatkan kemampuan melempar bola ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah kekuatan otot lengan dan bahu dapat meningkatkan kemampuan melempar bola kasti pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma.
2. Untuk mengetahui bagaimana prosedur latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dapat meningkatkan kemampuan melempar bola.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti :

Untuk memperoleh gambaran secara nyata tentang bagaimana meningkatkan kemampuan melempar bola kasti dengan melatih otot lengan dan bahu pada siswa kelas IV SD Negeri 156 Seluma.

2. Bagi Pemerintah / Diknas

Sebagai sumbangan pemikiran bagi perumusan kebijakan dalam membuat atau merumuskan kebijakan yang berhubungan dengan masalah pendidikan jasmani olahraga kesehatan dalam meningkatkan kemampuan melempar pada anak didik.

3. Bagi Guru dan Pelatih

Sebagai sumber informasi bagi guru pada umumnya dan meningkatkan terkhususnya bagi pelatih bahwasanya kekuatan otot lengan dan bahu sangat penting dalam menunjang peningkatan kemampuan melempar, untuk diharapkan kepada siswa kelas IV SD Negeri 156 Seluma dapat lebih meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu jika ingin kemampuan melemparnya juga ikut meningkat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Melempar

Pengertian Melempar adalah kemampuan melakukan lemparan benda/ bola kasti dengan jarak sejauh-jauhnya. Kekuatan otot lengan berfungsi untuk menggerakkan lengan dan tangan saat melakukan lemparan. Bola kasti adalah beban yang harus dipindahkan atau digerakkan oleh otot lengan tersebut. Efisiensi pemberian gaya kepada bola kasti yang dilemparkan dinilai dalam hal kecepatan, jarak, dan arah bola kasti setelah pelepasan.

Untuk menggerakkan atau memindahkan bola kasti tersebut agar menghasilkan jarak atau jauhnya lemparan diperlukan kekuatan dengan demikian maka diharapkan kekuatan otot lengan dan bahu mempunyai sumbangan yang positif terhadap prestasi atau jauhnya lemparan.

2. Hakekat Kekuatan Otot Lengan

Didalam tubuh manusia terdapat kekuatan kelompok-kelompok otot-otot yang menggerakkan berbagai persendian tubuh. Ketika seseorang mengangkat sebuah benda, maka tampak ia berusaha mengerahkan tenaganya. Otot-otot menegang untuk mengatasi tahanan yang dibangkitkan beban tersebut. Semakin berat beban, maka akan semakin besar tahanannya.

Menurut Moelyono Biyakto Atmojo, Sarwono (1993:365)

Pengertian ataupun defenisi tentang kekuatan. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut :

“Kekuatan adalah tenaga otot yang digunakan untuk menahan objek yang bergerak/ tidak bergerak. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha yang maksimal. Kekuatan adalah sejumlah tenaga maksimal dari suatu otot atau sekelompok otot yang digunakan untuk mengatasi suatu tahanan/ tekanan”.

Pengertian-pengertian tentang kekuatan tersebut memperkuat pentingnya kekuatan didalam melakukan aktifitas fisik. Kekuatan merupakan salah satu komponen dari kemampuan gerak umum, oleh sebab itu mudah dimengerti peranan kekuatan didalam penampilan aktifitas kesegaran jasmani. Kekuatan juga memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan gerak khusus lainnya, misalnya peranannya dalam daya ledak otot, daya tahan otot, kecepatan gerak dan kelincahan. Hubungan ini menyebabkan kesalahpahaman tentang beberapa pengukuran mengenai aktifitas fisik misalnya daya ledak otot dimana didalamnya termasuk tenaga dan kecepatan.

Kecepatan yang menggerakkan tenaga tergantung dari kekuatan. Dengan demikian kekuatan memberi sumbangan kepada daya ledak otot. Kekuatan juga memberi sumbangan kepada kemamapuan gerak untuk mengubah secara cepat dan tepat. Banyak alat yang dikembangkan untuk mengukur kekuatan misalnya dinamometer tangan serta Dinamometer punggung dan kaki, tetapi alat ini tidak mudah didapatkan. Banyak tes yang digolongkan sebagai tes kekuatan yang dinamik,

termasuk tes yang menggunakan ulangan suatu gerakan misalnya tiarap tumpu (*Push Up*), dimana termasuk didalamnya faktor daya tahan otot.

Ada beberapa alasan mengapa pengukuran kekuatan diperlukan disekolah. Alasan-alasan tersebut adalah sebagai berikut : kekuatan diperlukan untuk suatu penampilan fisik yang baik. Kekuatan adalah dasar untuk penampilan kegiatan olahraga yang baik. Kekuatan dinilai tinggi dalam pengukuran kesegaran jasmani dan pemeliharaan kekuatan akan dapat mencegah terjadinya cedera otot. Menurut (Moelyono Biyakto Atmojo dan Sarwono, 1993:365). Kekuatan diartikan jumlah tenaga yang dikeluarkan oleh sekelompok otot-otot sewaktu bekerja/ dibebani. Latihan kekuatan terjadi apabila otot berkontraksi atau otot menjadi lebih pendek.

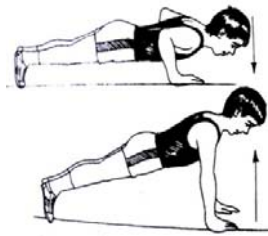
Tujuan latihan ini adalah untuk penguatan otot-otot lengan dan bahu. Pada anak-anak latihan ini hendaknya diberikan secukupnya jenis latihan penguatan otot-otot lengan dan bahu dalam pelaksanaan bertolak dengan lengan lurus (*Push-up*). (Rahmat dkk, 1992:70).

3. Kekuatan Otot Lengan

Pengertian kekuatan secara umum, yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan sesuatu kekuatan dan kemampuan mengubah badan dalam suatu gerakan yang cepat pada suatu objek. Juga bisa diartikan dengan ketahanan otot-otot ialah kemampuan anak-anak memanfaatkan otot-otot untuk bekerja secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama.

Sekelompok otot tidak mungkin memiliki daya tahan apabila kekuatan otot tersebut tidak memadai. Kegiatan yang termasuk ketahanan otot disini adalah *Push-Up*. Rahmat dkk, (1992:79).

Gambar. 1



Gambar Push-up, Yudhistira, (2001:32).

4. Langkah-langkah latihan kekuatan otot lengan dan bahu dalam pembelajaran lemparan adalah :
 - a. Siswa menelungkup. Untuk anak laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus.
 - b. Kedua telapak tangan bertumpuh dilantai disamping dada, dan jari-jari tangan kedepan.
 - c. Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk anak laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpuh dilantai.
 - d. Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
 - e. Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turun lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh tanah.
 - f. Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
 - g. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
 - h. Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 (Satu) menit.

5. Perkembangan Kemampuan Melempar

Perkembangan kemampuan melempar yang terjadi pada anak besar, seperti halnya perkembangan kemampuan gerak lainnya meliputi dua aspek perkembangan yaitu perkembangan yang bersifat kuantitatif dan yang bersifat kualitatif. Perkembangan yang bersifat kuantitatif yaitu semakin jauh kemampuan melemparnya dan yang bersifat kualitatif yaitu kualitas gerakan melemparnya semakin baik atau semakin efisien.

Kemampuan melempar bisa dinilai dengan cara mengukur jauhnya lemparan yang menggunakan bola dengan beberapa ukuran, juga menggunakan cara menilai ketepatan melempar suatu sasaran. Sedangkan untuk menilai kemampuan yang bersifat kualitatif bisa menggunakan analisa sinematografis, yaitu analisis rekaman gambar gerakan untuk melihat kebenaran mekaniknya.

Perkembangan kemampuan melempar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama lengan dan bahu. Karena pertumbuhan lengan dan bahu yang mulai berat antara anak laki-laki dan perempuan pada masa anak-anak, maka perbedaan kemampuan melemparnya pun menjadi semakin besar. Bentuk pertumbuhan lengan dan bahu anak laki-laki lebih menguntungkan terhadap perkembangan kemampuan melempar terutama ditinjau secara kualitatif atau jauhnya lemparan. Depdiknas, (2004 : 59).

Menurut Houtz yang dikutip dalam (Soeparman, 1993:319) ada tiga pola besar dari aktifitas melempar, yaitu :

a. Pola Tangan Atas (Overhand),

Cara melakukan :

- Bola dipegang dengan tangan kanan/kiri.
- Pandangan ditujukan pada arah sasaran lemparan.
- Sikap badan sedikit condong kebelakang.
- Ayunkan bola dari belakang menuju kedepan atas sehingga bola lepas dan melambung jauh.

Gambar. 2



(Tim Abdi Guru, 2007:58)

b. Pola Tangan Bawah (*Underhand*),

Gambar. 3



(Tim Abdi Guru, 2007:58)

c. Pola Tangan Samping (*Sidearm*).

Gambar. 4



(Tim Abdi Guru, 2007:58)

Dalam penelitian ini akan diungkapkan yang akan diungkapkan adalah pola lemparan atas (*Overhand*). Pola lemparan tangan atas ini Menurut (Soedarminto dan Soeparman 1993:319) ditandai rotasi pada

sendi bahu kemudian tahap ayunan belakang, lengan yang dalam sikap berputar dan dalam tahap ayunan tangan kedepan.

B. Penelitian yang Relevan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Susanto (1995) Dengan melatih kekuatan otot lengan dan bahu dapat meningkatkan keterampilan melempar bola siswa dapat dijadikan pengalaman yang lebih melekat dalam diri siswa terutama dalam meningkatkan prestasi lemparan.

C. Kerangka Berpikir

Dalam melempar kekuatan lengan merupakan elemen penting karena lengan adalah alat atau subjek dalam melakukan lemparan. Tanpa adanya kekuatan otot lengan, maka kemampuan dalam melempar dari seseorang akan berkurang atau bahkan tidak ada sama sekali kemampuannya. Kemampuan melempar adalah kemampuan melakukan lemparan bola kasti dengan jarak sejauh-jauhnya. Kekuatan otot lengan berfungsi untuk menggerakkan lengan dan tangan saat melakukan lemparan. Bola kasti adalah beban yang harus dipindahkan atau digerakkan oleh otot lengan tersebut. Efisiensi pemberian gaya kepada bola kasti yang dilemparkan dinilai dalam hal kecepatan, jarak, dan arah bola kasti setelah pelepasan.

Untuk menggerakkan atau memindahkan bola kasti tersebut agar menghasilkan jarak atau jauhnya lemparan diperlukan kekuatan dengan demikian maka diharapkan kekuatan otot lengan dan bahu mempunyai sumbangan yang positif terhadap prestasi atau jauhnya lemparan.

Tabel. 1

PEMBELAJARAN PENJASKES

KONDISI REAL

1. Pembelajaran berpusat pada guru
2. Siswa bersikap pasif dalam pembelajaran
3. Kondisi pembelajaran yang sangat membosankan
4. Konsep-konsep penjaskes cenderung didapat dari hasil latihan
5. Hasil belajar siswa rendah.

KONDISI IDEAL

1. Pembelajaran berpusat pada siswa
2. Siswa aktif selama proses pembelajaran
3. Kondisi pembelajaran yang menyenangkan
4. Siswa belajar menemukan sendiri berdasarkan sumber pengalaman pribadi yang relevan, dan dari hasil latihan.
5. Hasil belajar siswa meningkat.

Solusi

Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Aktifitas dan Hasil Belajar Siswa

Langkah-langkah Metode Demonstrasi

Tahap I

Mengembangkan pemikiran siswa belajar akan lebih bermakna dengan menemukan sendiri pengetahuan dan keterampilan barunya.

Tahap II

Melakukan sejauh mungkin kegiatan latihan dengan memberikan permasalahan-permasalahan dan memintah siswa untuk mencari dari permasalahan tersebut.

Tahap III

Mengembangkan sikap ingin tahu siswa dengan bertanya.

Tahap IV

Menciptakan masyarakat belajar dan siswa bekerja sama dengan melaksanakan latihan.

Tahap V

Menghadirkan guru sebagai contoh gerakan (Mendemonstrasikan Gerakan).

Tahap VI

Mengadakan latihan secara berkelompok dan guru memberikan nilai bagi mereka yang terlihat bagus (Efektif).

Tahap VII

Menyimpulkan pelajaran dan merepleksikan kegiatan yang telah dilakukan.

**Aktifitas Dan
Hasil Belajar
Meningkat**

D. Peralatan dan Fasilitas Permainan Kasti

Dimaksud dengan fasilitas kasti adalah lapangan, perlengkapan pemain Kasti dan alat-alat bantu untuk latihan melempar. Kasti merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua anak-anak disekolah dasar di Indonesia, baik dikota-kota, didesa-desa maupun sampai ke pelosok-pelosok tanah air. Hal ini dikarenakan permainan kasti dengan lapangan dan perlengkapan seadanya mudah dimainkan.

Tujuan utama permainan ini adalah memperoleh angka sebanyak mungkin. Pembelajaran melempar bola kasti mau tidak mau mesti menjadi salah satu pembelajaran inti dalam permainan kasti dimanapun juga. Hal ini sebagai bukti bahwa teknik melempar bola kasti lebih efektif untuk mendapat angka dan mematikan lawan. Karena tanpa lemparan yang baik sebuah Tim tidak akan memperoleh angka atau memenangkan permainan.

Dalam permainan kasti bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit yang lunak. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis base. Permainan dilakukan dengan dua set, satu set 15/ 30 Menit cara diundi dan kemudian yang kalah mendapat giliran menjaga sedangkan yang menang memukul bola untuk mendapatkan angka kemudian apabila pemain yang memukul terkena lemparan maka regu yang menjaga memukul dan yang memukul bergantian menjaga dan seterusnya.

Adapun perlengkapan permainan kasti adalah :

- a. lapangan,
- b. tiang hinggap (Base),

- c. bendera
- d. Tiang,
- e. pemukul,
- f. tali,
- g. bola kasti,
- h. peluit,
- i. nomor dada

Selain. Perlengkapan pemain terdiri dari kaos/ baju olahraga, celana pendek/ panjang, kaos kaki dan sepatu, kaos/ baju olahraga tidak boleh menjadi satu harus menjadi satu kesatuan dengan celana pendek harus terpisah. pemain tidak boleh mengenakan sesuatu yang dapat membahayakan pemain lain atau diri sendiri seperti cicin, kalung, anting-anting, gelang, untuk tidak dipakai pada saat permainan.

E. Model Latihan

Model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu pada siswa dalam upaya meningkatkan keterampilan melempar bola dapat dilakukan berbagai cara yaitu latihan lemparan bola berpasangan dalam penelitian ini diterapkan latihan berupa senam dengan cara permainan yang dapat meningkatkan atau yang berhubungan dengan kekuatan otot lengan dan bahu yaitu bermain dengan Gerobak Sodor, berjongkok bertumpu pada telapak tangan.

Sedangkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu dapat dilakukan sebagai berikut :

Gobak Sodor (Dadan Heryana, 2010:29)

Bertumpu Pada Telapak Tangan, (Dadan Heryana, 2010:28)

Lempar Tangkap Bola Berpasangan, (Tim Abdi Guru, 2007:58)

F. Hipotesis

Sesuai analisa tersebut maka disusun hipotesis yaitu : Adanya peningkatan kemampuan melempar bola melalui latihan kekuatan otot lengan dan bahu Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 156 Seluma.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ialah suatu prosedur atau cara yang mempunyai langkah-langkah secara sistematis. Sedangkan penelitian merupakan proses tentang sesuatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mendapatkan suatu masalah.

Untuk memperoleh dan mendapatkan hasil yang lebih baik, maka penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) metode ini memfokuskan penelitian dalam bentuk tindakan kelas yakni penelitian yang dilakukan bukan menciptakan yang baru semata, tetapi menempelkan pada suatu kegiatan yang sedang berlangsung.

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti melakukan suatu tindakan yang secara khusus diamati terus menerus, dilihat plus-minusnya, kemudian diadakan pengubahan terkontrol sampai pada upaya maksimal dalam bentuk tindakan yang paling tepat. Suharsimi Arikunto, (2006:3).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan dilapangan SD Negeri 156 Seluma yang berada di Tais Kecamatan Seluma Kabupaten Seluma.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung dikelas IV SD Negeri 156 Seluma pada jam pelajaran Penjaskes.

C. Prosedur Penelitian

Dalam pelaksanaan ini penelitian dibantu oleh teman sejawat dan membagi atas empat tahap yaitu : a). Perencanaan, b). Pelaksanaan tindakan, c). Pengamatan (Observasi), d. Refleksi

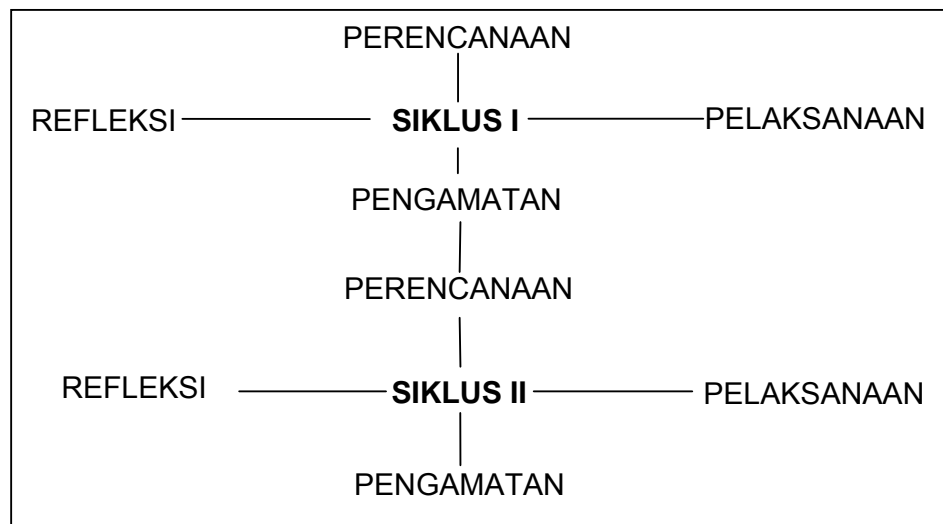
1. Pada tahap pertama ini membuat perencanaan dan program penelitian yang nantinya menjadi pedoman melaksanakan penelitian ini.

2. Pelaksanaan

Setelah perencanaan selesai kemudian diimplementasikan sesuai dengan program penelitian yang telah dibuat dengan menggunakan siklus.

Adapun bagian siklus tersebut adalah :

Tabel. 2



Model PTK Oleh Kemmis & Taggart,
Suharsimi Arikunto, (2006:97)

3. Observasi

Kegiatan ini dilakukan untuk mengumpulkan data-data secara langsung, untuk mengamati kegiatan dan keadaan anak serta fasilitas-fasilitas olahraga yang ada disekolah serta dapat diketahui bagaimana mengimplementasikan jadwal kegiatan yang sudah direncanakan.

4. Refleksi

Jika hasil latihan yang diberikan telah didapat, maka dilakukan tindakan selanjutnya apakah akan dilakukan pada siklus selanjutnya dan apa saja yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan selanjutnya.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas IV SD Negeri 156 Seluma Kabupaten Seluma yang terdiri dari laki-laki yang berjumlah laki-laki 15 orang dan perempuan 21 orang.

E. Instrumen Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes melempar bola tenis sebanyak 3 kali lemparan. Adapun instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian tindakan kelas ini adalah :

1. Observasi

Observasi yang digunakan untuk mengamati peneliti/ guru pada saat mengajar dengan mempergunakan metode demonstrasi.

2. Tes Kemampuan Melempar

Dalam mengukur kemampuan melempar digunakan tes dan pengukuran oleh peneliti yaitu dilakukan dengan melempar bola tenis.

- a. Tujuan : Untuk mengetahui jauhnya lemparan
- b. Alat dan Pelengkapan :
 - Bola tenis/ kasti
 - Alat ukur (Meteran)
 - Blanko penilaian dan alat tulis
- c. Prosedur pelaksanaan tes
 - Testi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan pandangan kedepan.
 - Tangan kanan/ Kiri memegang bola kasti
 - Setelah aba-aba testi melempar bola kasti.
 - Melempar harus dari atas kepala tidak diboleh dari samping.
 - Jika ada gerakan lempar dari samping badan maka akan diulang.
 - Tes diberikan kesempatan melempar tiga kali lemparan.
- d. Penelitian Tes

Penilaian berdasarkan beberapa meter jarak dari bola kasti yang dilemparkan oleh testi tersebut sebanyak tiga kali dilemparkan dan hasilnya akan diambil satu lemparan yang terjauh.
- e. Lapangan tes kemampuan melempar

Keterangan :

1. Tempat Melakukan Lemparan
2. Garis Batas Untuk Melempar
3. Arah Lemparan

F. Teknik Analisis Data

Dari hasil observasi atau penelitian menggambarkan siswa dalam melakukan lemparan. Dalam setiap tindakan dilaksanakan tes untuk

mengetahui kecakapan dalam melakukan lemparan. Dalam penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dan teman sejawat.

Tabel. 3 Rentang Nilai Pelaksanaan Lembar Observasi guru dan Siswa

No	Kategori	Rentang Nilai
1	Baik	3
2	Cukup	2
3	Kurang	1

Adapun teknik analisis data yang digunakan penulis untuk menguji kesesuaian tes rata-rata kelas dengan rumus :

$$Na = \frac{\sum x}{N}$$

Na = Nilai Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah Nilai Seluruh Siswa

N = Jumlah Siswa

(Suharsimi Arikunto, 2006:333).

G. Indikator Keberhasilan Tindakan

1. Keberhasilan kecakapan siswa melempar bola kasti :
 - a. Jika siswa mendapat skor 15 - 16 (Kurang).
 - b. Jika siswa mendapat skor 17 - 18 (Cukup).
 - c. Jika siswa mendapat skor 19 - 20 (Sedang).
 - d. Jika siswa mendapat skor 21- 22 (Baik).
 - e. Jika siswa mendapat skor 23 - 24 (Baik Sekali).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN